

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Грудь – это вечный символ женственности и материнства. Это самая нежная и одновременно самая уязвимая часть женского тела.

Молочная железа – гормонально зависимый орган репродуктивной системы. Её ткани чутко реагируют на «гормональный маятник», который запускается с началом полового созревания и останавливается через несколько лет после наступления менопаузы. Почему в последние десятилетия онкологические заболевания молочной железы в экономически развитых странах характеризуются стабильными темпами роста и снижением среднего возраста заболевших?

Какие же факторы способствуют развитию патологических процессов в молочных железах?

- В первую очередь, генетическая предрасположенность. Если у матери или бабушки был рак молочной железы, то риск возрастает в 7 раз. Но фатальности здесь нет, нужно внести коррективы в образ жизни, питания и проводить определенные профилактические мероприятия.

- Вторым по значимости отрицательным фактором является дисбаланс половой системы. Раннее начало половой жизни, воспалительные заболевания, инфекции, передающиеся половым путем, длительная (более 5 лет) гормональная контрацепция, нарушения функции яичников приводят к серьезным нарушениям состояния молочной железы. Особенно вредны последствия прерывания беременности. Немногие представляют масштаб гормональной катастрофы после насильственного прекращения развивающейся от 4-х до 12 недель беременности (сроки выполнения вакуумов и абортов). Отголоски такой травмы иногда сохраняются годами.

- Активное участие женщин в общественном производстве привело к изменению ее социального статуса. Женщины забывают об элементарном режиме дня, полноценном отдыхе и питании. Сегодня многие отказываются от деторождения для достижения высокого профессионального уровня.

- Влияет и характер питания. Преобладание в рационе животных жиров при недостаточном потреблении овощей и фруктов, употребление большого количества кофе вызывает негативное воздействие на гормональный баланс. Болезненно реагирует организм на резкие колебания веса тела.

- Однозначно отрицательное влияние оказывает на женский организм употребление алкоголя и курение. Установлено, что содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды запускают процессы гибели яйцеклеток, нарушают выработку прогестерона и пролактина. Как следствие, изменяется структура молочной железы: нежная железистая ткань постепенно замещается грубой соединительнотканной. В яичниках происходят процессы, сопоставимые с удалением одного из них. Наверное, большинство курящих женщин даже не подозревают о таких последствиях, а появляющиеся мастопатии и нарушения менструальной функции объясняют совсем другими причинами.

- Серьезными последствиями грозят травмы молочных желез: случайные удары локтем в транспорте или на занятиях спортом. Особое значение имеет нижнее белье: оно не должно сильно стягивать или натирать кожу груди, которая в 2 раза тоньше, чем на лице. Тесное белье может нарушить кровообращение, вызвать застой крови и появление болей.

- О загаре. Солнечный свет и тепло при длительном воздействии могут приводить к развитию такого опасного онкологического заболевания как меланома кожи. При отсутствии диффузных мастопатий, фиброаденом или других заболеваний груди загорать обязательно в купальнике с бюстгалтером, исключая нахождение под солнцем в полуденные часы. В солярии также обязательно следует загорать с закрытой грудью.

Какие же изменения молочных желез должны вызвать тревогу у женщин? В первую очередь, болезненное нагрубание за 1-2 недели до менструации. Боль может быть локальной или распространенной, усиливаться от цикла к циклу. Кроме того, надо обратить внимание на появление втяжения или выбухания участка кожи на груди, втяжение или отклонение соска, изменение размера или формы одной из молочных желез, появление желтоватых или кровянистых выделений из соска, обнаружение различных уплотнений в груди или подмышечной области. Подобные симптомы могут быть признаками различных заболеваний молочных желез. Следует обязательно обратиться к врачу для проведения обследования. Общеизвестным считается факт, что из десяти выявленных в молочной железе изменений девять обнаруживают сами женщины при самообследовании. Своевременное и эффективное лечение заболеваний щитовидной железы, печени, психоневрологических расстройств также является профилактикой заболеваний молочных желез.

Своевременная диагностика прежде всего зависит от самой женщины, от ее бдительности и сознательного отношения к профилактическим осмотрам. Такие осмотры проводятся акушерками смотровых кабинетов, гинекологами, хирургами и онкологами.

Любое заболевание легче предупредить, чем лечить.

Берегите себя и Будьте здоровы!